



*Tous les matins - 5-10 min*

*Greffons la dimension humaine sur le technique. En 5 minutes, activons la conscience collective du groupe et transformons un programme de navigation en projet d'équipage partagé.*

Le brief technique existe déjà : météo, route, programme. Mais comment va l'équipage ce matin ? Qui est en forme, qui traîne une fatigue ? Qui prend quel rôle aujourd'hui ?

Ce temps court greffe la dimension humaine sur le brief technique existant. Il permet de savoir où en est chacun·e, d'attribuer les rôles du jour, et de partir avec une intention commune.

C'est aussi le moment où le tableau d'équipage prend vie : chacun·e y note sa météo perso et son rôle.

---

### ★ LE P'TIT TIP'S

La météo perso n'a pas à être justifiée. Un mot suffit. Si quelqu'une est en basse énergie, lae second soigneux du jour gardera un oeil bienveillant.

## 1. MÉTÉO PERSO (2 min)

Tour rapide - chacune dit en 1 mot comment iel se sent ce matin. (*Pas d'explication, pas de justification - juste un mot*)

- ➡ Chacune positionne son initiale sur le curseur du tableau d'équipage

## 2. ATTRIBUTION DES RÔLES (2 min)

Les rôles tournent chaque jour. Décidez ensemble qui prend quoi :

- Bosco
- Navigateurice
- Second soigneux
- Cambusierère

- ➡ Notez les noms sur le tableau d'équipage

## 3. INTENTION DU JOUR (1 min - optionnel)

"Aujourd'hui, on travaille particulièrement sur..." (*Communication ? Entraide ? Vigilance mutuelle ?*)

## 4. BRIEF TECHNIQUE

Enchaînez avec le brief classique : météo, route, programme.

### ⚠ VIGILANCES

- Si quelqu'une est en météo basse, lae second soigneux garde un œil
- Ne pas forcer les explications sur la météo perso
- Le brief reste court - pas un temps de discussion

### 💡 VARIANTE J5-J6

Une équipierère anime le brief à la place du/de la moniteurice.

→ Ce soir : M5 Débrief du soir